

Здоровый образ жизни и его составляющие



Определение Здорового образа жизни



- **Вопрос №1.**
- **Здоровый образ жизни** – индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему **духовное**, **физическое**, **социальное** благополучие.
- ЗОЖ способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности

Вопрос №2.

Для обеспечения **духовного** благополучия необходимо



1. Научиться управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые нагрузки.
2. Сформировать психологическую уравновешенность.
3. Иметь четко сформулированную цель жизни, выработать у себя положительное отношение к жизни.
4. Не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство недостижимая вещь.
5. Развивать в себе чувство самоуважения.
6. Постоянно совершенствовать свой образ жизни, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни;
7. Выработать у себя отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака.

Вопрос №3.

Для обеспечения **физического** благополучия необходимо



1. Выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой .
2. Выработать в себе привычку к систематическому выполнению закаливающих процедур.
3. Выработать наиболее приемлемый режим дня, в котором рациональное сочетание: труд и отдых, физическая и умственная нагрузка, занятия физической культурой и спортом, режим питания и сна.
4. Придерживаться системы рационального питания.
5. Выработать привычку в соблюдении правил личной гигиены.
6. Выработать умение в оказании первой медицинской помощи и самопомощи при неотложных состояниях.

Вопрос №4.

Для обеспечения социального благополучия необходимо



1. Уметь жить в согласии с окружающими вас людьми (сверстниками, родными и близкими и со взрослыми — знакомыми и незнакомыми), находить с ними компромиссы в спорных вопросах, спокойно разрешать возникающие конфликтные ситуации.
2. Формировать умение предвидеть возникновение опасной ситуации в процессе жизнедеятельности.
3. Анализировать складывающуюся обстановку и находить наиболее безопасный выход из опасной ситуации.
4. Изучать необходимые правовые акты в области безопасности жизнедеятельности и соблюдать их требования в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
5. Воспитывать в себе наиболее значимые человеческие качества — ответственность, исполнительность и силу воли.
6. Формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности и безопасности общества и государства.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?
2. Какие факторы поведения человека оказывают влияние на формирование его духовного благополучия?
3. Какие факторы способствуют формированию физического благополучия человека?
4. Какой образ поведения человека обеспечивает формирование его социального благополучия?